

## EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI PENYAKIT HIPERTENSI

HEALTH EDUCATION ABOUT PREVENTION AND  
EARLY DETECTION OF HYPERTENSION DISEASE

Sethiana Dewi Ruben<sup>1</sup>, Santalia Banne Tondok<sup>2</sup>, Suningsih Suabey<sup>1</sup>, Yoel Halitopo<sup>1</sup>,  
Rosdiana Tandiola<sup>1</sup>, Marleona Sawamanay<sup>1</sup>, Nuriati Sarlota Auparai<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi DIII Keperawatan Wamena, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Papua, Jln. Trikora  
No.15, Wamena, Kab. Jayawijaya, Papua, 99511

<sup>2</sup> Prodi Ners Jayapura, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Papua  
Jln. Padang Bulan II, Abepura, Kota Jayapura, Papua, 99351  
email: \*([sethianadewiruben@gmail.com](mailto:sethianadewiruben@gmail.com), 082250191529)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular dengan jumlah kasus yang terus meningkat. Penderita hipertensi disertai komplikasi penyakit penyerta akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas akibat gangguan kardiovaskular tersebut. Pentingnya pelayanan kesehatan primer dan tenaga kesehatan dalam menciptakan kesadaran masyarakat agar berperan aktif dalam menyelenggarakan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, cara penanganan dan pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah, tanya jawab dengan menggunakan media leaflet serta demonstrasi cara pembuatan obat tradisional. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan peserta sangat aktif dalam mengikuti kegiatan dan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi, pencegahan dan penanganan hipertensi. Sebanyak 7 orang (16%) terdeteksi mengalami hipertensi. Penting dilakukan penyuluhan secara rutin agar dapat merubah gaya hidup masyarakat yang sebelumnya kurang sehat menjadi sehat dan teratur.

Kata Kunci: pembuatan obat tradisional, pencegahan dan penanganan hipertensi, penyuluhan kesehatan.

**Abstract:** Hypertension is one of the cardiovascular diseases with an increasing number of cases. Hypertension sufferers accompanied by complications of comorbidities will increase mortality and morbidity due to cardiovascular disorders. The importance of primary health services and health workers in creating public awareness to play an active role in organizing health education about hypertension. The purpose of community service activities is to increase public understanding of hypertension, how to handle and prevent hypertension. The method used is health education through lectures, questions and answers using leaflets and forcing traditional medicine making methods. The results of community service activities show that participants are very active in participating in activities and there is an increase in participant understanding of hypertension, prevention and treatment of hypertension. A total of 7 people (16%) were found to have hypertension. It is important to carry out counseling routinely in order to change the lifestyle of the community from previously unhealthy to healthy and regular

Keywords: health education, making traditional medicine, prevention and treatment of hypertension

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Beberapa faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik. Sedangkan yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik serta stress penggunaan estrogen (Janna, 2018)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak dialami oleh masyarakat dengan jumlah kasus yang terus meningkat. Menurut WHO (2019) prevalensi hipertensi secara global diperkirakan sebesar 22% dari penduduk dunia, sedangkan di kawasan Asia tenggara prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap jumlah penduduk. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 34,1% meningkat sekitar 7%, jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 (Arifin et al., 2021).

Hipertensi dan stroke sangat erat kaitannya disebabkan karena hipertensi itu sendiri merupakan faktor risiko utama untuk penyakit serebrovaskular seperti stroke, transient ischemic attack, penyakit arteri koroner (infark miokard, angina), gagal ginjal, dementia, dan atrial fibrilasi. Bila penderita hipertensi disertai dengan komplikasi dengan penyakit penyerta tertentu maka akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas akibat gangguan kardiovaskularnya tersebut (Febriansah et al., 2021). Kejadian hipertensi akan bertambah dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia 25 sampai 44 tahun kejadian hipertensi mencapai 29%, pada usia 45 sampai 64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih 65 tahun mencapai 65% (Warjiman et al., 2020)

Berdasarkan seluruh data yang telah dikumpulkan dari WHO, pada tahun 2015 diperkirakan kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah meningkat menjadi 20 juta jiwa, kemudian akan tetap meningkat sampai tahun 2030, diperkirakan 23,6 juta penduduk akan meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah (Sesrianty et al., 2020). Meningkatnya kejadian penyakit darah tinggi mengakibatkan jumlah kematian

serta terjadinya resiko komplikasi akan semakin bertambah setiap tahunnya. Penyebab keadaan ini karena hipertensi angka kejadiannya masih sangat tinggi di wilayah yang berpenghasilan rendah dan terjadi pada usia lanjut. diperlukan solusi terbaik untuk mengatasi hipertensi. Solusi diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, menurunkan resiko terjadinya komplikasi, dan mengurangi resiko terhadap penyakit bagian kardiovaskuler (Suprayitno & Wahid, 2019). WHO merekomendasikan pentingnya pelayanan kesehatan primer dalam memerangi hipertensi dan tenaga kesehatan, terutama perawat, harus berperan dalam menciptakan kesadaran di antara anggota masyarakat dan mereka harus berperan aktif dalam menyelenggarakan Pendidikan Kesehatan tentang faktor risiko (Suprayitno & Huzaimah, 2020)

Pemerintah daerah melalui Puskesmas telah melakukan upaya pelayanan kesehatan primer untuk menurunkan angka kejadian hipertensi melalui program PANDU PTM dan Posbindu, Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan Program Kemitraan

Masyarakat bekerjasama dengan pihak Puskesmas Hubikiak untuk meningkatkan pemahaman masyarakat melalui pemberian edukasi, pencegahan serta penanganan hipertensi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Solusi permasalahan yang dapat diberikan oleh tim pengabdian masyarakat kepada masyarakat di Kampung Musaima II Distrik Hubikiak terkait permasalahan yang melatar belakangi, adalah :

1. Edukasi Kesehatan tentang penyakit hipertensi, cara pencegahan dan penanganan hipertensi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan diawali dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat tentang hipertensi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media leaflet. Adapun materi yang diberikan yaitu pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, factor pemicu hipertensi, komplikasi hipertensi, cara pencegahan serta penanganan hipertensi

2. Pembuatan obat tradisional untuk pencegahan dan penanganan hipertensi

Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang obat tradisional maka dilakukan demonstrasi/simulasi pembuatan obat tradisional dengan bahan-bahan obat tradisional yang mudah ditemukan di masyarakat. Bahan-bahan yang digunakan yaitu labu siam, bawang putih dan daun seledri. Adapun cara pembuatannya:

a) Labu Siam

Satu buah labu siam segar ukuran sedang dibuat jus dan airnya diminum, pagi dan sore.

b) Bawang putih

Tiga siung bawang putih digeprek, diseduh 1 gelas air hangat, diminum pagi dan sore.

c) Seledri

Segenggam daun seledri, ditumbuk halus, tambahkan 1 gelas air, disaring. Airnya diminum pagi dan sore.

3. Deteksi dini penyakit hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah.

tanggal 29 April 2023 bertempat di Kampung Musaima II Distrik Hubikiak. dihadiri oleh kepala Puskesmas Hubikiak beserta staf, kepala kampung, tokoh agama dan masyarakat. Kegiatan dilakukan berupa pemberian edukasi Kesehatan cara pencegahan dan penanganan hipertensi serta demonstrasi pembuatan obat tradisional. Adapun uraian kegiatannya, yaitu:

a. Penyuluhan Materi tentang Hipertensi

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemberian materi tentang hipertensi dengan menggunakan media leaflet yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang penyakit hipertensi. Adapun materi yang diberikan yaitu pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, factor pemicu hipertensi, komplikasi hipertensi, cara pencegahan serta penanganan hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada



c. Deteksi dini Hipertensi dengan Pengukuran Tekanan Darah



**Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah**

Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Kampung Musaima II Distrik Hubikiak adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah**

Pemeriksaan Tekanan Darah	Jumlah	Persentase
Hipertensi	7	16,00
Normal	37	84,00
Jumlah	44	100,00

Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah didapatkan sebanyak 7 orang (16%) yang mengalami hipertensi. Tim pengabmas melaporkan hasil pengukuran tekanan darah kepada pihak Puskesmas

sehingga dapat dilakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin, sebulan sekali melalui kegiatan Posbindu.

d. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan pada bagian akhir kegiatan dengan menggali informasi dari peserta sejauhmana informasi tentang pencegahan dan penanganan hipertensi ini bisa diterima oleh peserta. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi, pencegahan dan penanganan hipertensi. Peserta mampu membuat obat tradisional dengan bahan labu siam, bawang putih dan seledri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kampung Musaima II Distrik Hubikiak telah berjalan dengan baik. Kegiatan dihadiri oleh kepala Puskesmas Hubikiak beserta staf, kepala kampung, tokoh agama dan masyarakat. Peserta antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh peserta penyuluhan. Melalui kegiatan ini peserta dapat meningkatkan pemahaman tentang upaya pengontrolan tekanan darah dan pencegahan hipertensi dengan merubah

gaya hidup yang sebelumnya kurang sehat menjadi sehat dan teratur serta melakukan program pengobatan.

Diharapkan masyarakat menerapkan pola hidup sehat dan kontrol tekanan darah secara teratur di Fasilitas Kesehatan terdekat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, & Ariyanti, M. (2021). Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kampung Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani*, 3(1), 1–6.
- Febriansah, R., Winanta, A., & Wibowo, A. E. (2021). Deteksi Dini Penyakit Hipertensi Dan Pencegahan Penyakit Stroke Bagi Jamaah Prm Mutihan Kotagede. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat, tabel 1*, 1257–1261. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.314>
- Janna, R. (2018). *Hipertensi di Kalangan Dewasa Muda; Kejadian Hipertensi Ditinjau dari Gaya Hidup di Kalangan Dewasa Muda*.
- Sesrianty, V., Amalia, E., Fradisa, L., & Arif, M. (2020). Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 50–54.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Suprayitno, E., & Wahid, A. (2019). Pendampingan tentang Penyakit Hipertensi dan Perawatan Keluarga dengan Hipertensi. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian*.
- Warjiman, E., Yohana, G., Hapsari, & Dwi, F. (2020). Skrining dan edukasi penderita hipertensi. *Jurnal SUaka Insan Mengabdi*, 2, 15–26.